

أطباء ينفون علاقة ألم الظهر بالطقس وينصحون بإجراءات وقائية ☐ فما هي؟



الجمعة 13 يناير 2017 12:01 م

يشكو الكثيرون من آلام شديدة في العمود الفقري أو الظهر، مع زيادة برودة الجو، الأمر الذي استدعى دراسة طبية لكشف العلاقة بين الظاهرة والمرض، ولكن المفاجأة عندما خرج الأطباء ليقولوا "إنه ليست هناك علاقة بين تقلبات الطقس وإصابة الإنسان بآلام الظهر".

وقال الخبراء إنهم أجروا تجارب على عينة مكونة من 1000 شخص، وقاموا بمقارنة وقت ظهور الأعراض وبين موعد تغيرات الطقس، ولكنهم لم يتمكنوا من رصد أي علاقة بينهم، ونصحوا بالتركيز على الإجراءات الوقائية وعدم الاعتقاد في الخرافات ☐

فما هي الإجراءات الوقائية؟

- 1 - يجب عليك مراجعة عادات نومك، أولها موضع نومك، وتأكد من أنه مريح ، كما يجب التأكد من وسادتك وألا تكون مرتفعة او منخفضة أكثر من اللازم، وأخيراً يجب الاسترخاء على السرير لفترة قليلة بعد الاستيقاظ، ولا تقم بشكل مفاجئ ☐
- 2- يقول الأطباء أن معظم البالغين لا يحصلون على الكثير من الكالسيوم وفيتامين د وكلاهما عناصر أساسية لتكوين العظام وجعلها أقوى، لذا وجب الاهتمام بنوعية الطعام الذي تتناوله ☐
- 3- مارسة الرياضة تساعد بشكل كبير على تقوية عضلات الجسم، ولكن احذر من الضغط على العضلات، ويجب الاهتمام برياضة المشي على وجه الأخض
- 4- البعد عن التوتر، حيث يتسبب في تشنج العضلات في الجسم، مما قد يؤدي إلى آلام في الظهر لذلك، فبعض أدوية الاكتئاب قد تساعد في التخلص من الألم ☐
- 5- حاول أن تتجنب استخدام الوخز بالإبر حيث أن الدراسات الحديثة لا ترجح استخدامها أبداً ☐